



*Ricerca&Nutrizione*

# Guida allo star bene Primavera

---

“Chi è in buona salute è ricco senza saperlo”



Erboristeria  
MOLDES

# Grazie!

Un regalo per te che hai scaricato la Guida

**SCONTO 20%**

e **spedizione**

**GRATIS**

Vieni sulla pagina a te dedicata

[www.moldes.it/negozio/](http://www.moldes.it/negozio/)

acquista ciò che vuoi e

digita il seguente

**CODICE SCONTO**

**PRIMAVERA20**

Valido sino al 20 giugno

# DI COSA PARLA **QUESTA GUIDA**

Per noi di MOLDES la **salute della persona** è sempre al **primo posto**.  
Per questo studiamo e produciamo integratori e spieghiamo con cura  
per consigliare sempre il meglio a chi ci segue:  
stili di vita e soluzioni per il benessere di tutti noi e dei nostri cari,  
figli, compagni di vita, genitori.

Questa **GUIDA ALLO STAR BENE**  
serve per non dimenticare di **volersi bene**.  
Bastano piccoli comportamenti corretti  
**consigliati dai nostri ricercatori e biologi**.

Una breve lettura,  
in tram, metro o sul divano,  
per il vostro benessere.

## INDICE

- **L'influenza: prevenila**
- **Dormi bene, svegliati meglio**
- **Concentrazione anche con il sole**
  - **Energia in primavera**
  - **Depurati dall'inverno**

## L'influenza: prevenila

Spesso associamo influenze e raffreddori solo ai mesi invernali. Ovvio, è molto più probabile ammalarsi nei mesi più freddi piuttosto che in quelli più caldi, ma contrarre **l'influenza anche in primavera è molto comune**. I motivi possono essere disparati ma il principale è uno: ai primi raggi di sole, abbassiamo la guardia, sia nell'alimentazione che nel vestiario.

### Come prevenire dunque le influenze primaverili?

Il primo metodo è un consiglio della nonna:

- **Vestirsi a strati.** Gli abiti che indossiamo in primavera spesso non sono adatti agli improvvisi cali di temperatura, soprattutto dopo il tramonto.

Per questo ci si dovrebbe vestire a strati e indossare diversi indumenti da poter togliere e mettere secondo le necessità.

- **Fare una pausa durante l'attività fisica.** È sempre importante svolgere attività fisica ma, a volte, un allenamento troppo intenso può indebolire il corpo e far sì che il sistema immunitario non riesca a contrastare i virus influenzali in modo efficace. Per questo motivo è importante fare frequenti pause e respirare bene per evitare di affaticarsi.

- **Assumi Vitamina C.** Da sempre è il modo migliore per prevenire le influenze. Assumere Vitamina C **permette un corretto funzionamento del sistema immunitario**, difendendo l'organismo da infezioni e depurandolo con la sua azione antiossidante.

## PRODOTTO CONSIGLIATO Isoval C



**Prezzo: 16 euro**  
70 compresse

In primavera i classici agrumi da vitamina C come arance e mandarini scarseggiano.

Per questo motivo l'ideale sarebbe assumere integratori che permettono di sopperire a queste mancanze stagionali e, anzi, ne migliorano l'assorbimento dei principi attivi.

Proprio così nasce **Isoval C, l'integratore in forma Orolitica®** creato da Moldes che **permette**, in una dose giornaliera, **di assumere le 5 porzioni di frutta giornaliera consigliate da medici e nutrizionisti.**

## Dormi bene, svegliati meglio

Come mai quando tutta la natura si risveglia tu sei l'unica che non vuole alzarsi dal letto?

Partiamo dicendo che non soffri di alcuni "sindrome della pigrizia" e che, soprattutto, non sei l'unica.

**Sentirsi stanchi e svogliati al mattino è qualcosa di molto comune in primavera.**

Tutto nasce con il cambio di tempo e di stagione che, con l'allungamento delle giornate, altera il nostro orologio biologico, portando a periodi di grande stanchezza, distrazione e sonnolenza.

**Ci vuole un po' di tempo per far sì che i nostri ritmi circadiani si riequilibrino:**

per alcune persone bastano un paio di giorni, per altri alcune settimane.

**Una soluzione per accelerare questo processo? Dormire meglio.**

Attenzione: non di più, meglio.

"Facile a dirsi", direte voi.

Eppure vi sono alcuni **piccoli e semplici accorgimenti** che possono aiutarvi a raggiungere questo obiettivo.

**Eccone alcuni:**

- Scegli un orario preciso per andare a letto e svegliarti
- Evita di dormire troppo il pomeriggio
- Evita di bere troppo prima di andare a letto
- Spegni smartphone e Pc almeno mezz'ora prima di andare a letto

## PRODOTTO CONSIGLIATO Elementa Rigenero



**Prezzo: 28 euro**

7 flaconi

La primavera ti ha sballato l'orologio biologico e adesso **non riesci più a dormire bene?**

Oltre i piccoli accorgimenti che ti abbiamo indicato, sarebbe il caso di farsi dare una piccola spinta da un **prodotto creato "ad hoc"**.

Per la qualità del tuo sonno c'è **Rigenero**, l'integratore della linea Elementa ad efficacia immediata.

Basta un flaconcino prima di andare a letto per migliorare subito il tuo riposo notturno e darti al risveglio una miglior sensazione di vitalità.

**Un ciclo completo di 7 giorni** compie un effetto riequilibrante per ottimizzare il sonno profondo e il ripristino dei meccanismi ormonali ed energetici, portando ad una **diminuzione generale dei livelli di stress.**

## Concentrazione anche con il sole

La primavera è il periodo peggiore per **perdere concentrazione**. I ragazzi sono impegnati nel recupero delle materie insufficienti e i più grandi sono spesso coinvolti nei momenti topici del proprio lavoro, fra progetti da implementare e la programmazione per il resto dell'anno. Insomma, è nella stagione del risveglio dal letargo invernale che c'è bisogno di essere più attenti e concentrati, **evitando di farsi sopraffare dalla stanchezza primaverile**.

### Cosa fare per non perdere la concentrazione?

- Definisci gli **obiettivi** della tua giornata e stabilisci le tue priorità
- Se stai studiando, **spegni tutto ciò che può distrarti**: tv, smartphone ecc.
- Prenditi delle **pause** durante la giornata
- **Scrivi le tue ansie**: spesso è proprio lei a distrarci. Molti specialisti consigliano di prendersi ogni giorno 20 minuti per scrivere su un diario cosa ci provoca ansia.

## PRODOTTO CONSIGLIATO Elementa Concentro



**Prezzo: 28 euro**  
7 flaconi

La primavera continua a distrarti? Sì, attuare comportamenti di un certo tipo può aiutare ma, a volte, tutto ciò non basta. A volte c'è bisogno di un piccolo aiuto.

**Quale? Magari quello di un integratore pensato per darti la giusta concentrazione** in un periodo come questo in cui non puoi farti fregare dalla distrazione primaverile:

### **Elementa Concentro.**

Concentro è l'integratore creato da Moldes per darti la lucidità giusta nei momenti in cui servono concentrazione e precisione. Efficace sin dalla prima dose, con un **ciclo di 7 giorni è possibile donare al nostro cervello il massimo dell'attenzione, senza caffeina ed eccitanti.**

## Energia in primavera

Il filo conduttore di questo numero sulla primavera è **“come combattere la stanchezza primaverile”**.

In una stagione in cui tutto si riattiva infatti, è davvero un peccato che l'unica a non farlo sia proprio tu.

E, come abbiamo visto, i modi per risvegliarsi senza per forza essere cervi a primavera, sono diversi.

### **Un altro di questi è quello di assumere più magnesio e potassio.**

Tutti sappiamo quanto siano importanti questi due micronutrienti:

**il magnesio**, ad esempio, **permette di abbassare la pressione sanguigna**, è utile per il benessere delle ossa e, nelle donne, contribuisce a rilassare la muscolatura uterina. I suoi benefici aumentano in combinazione con **il potassio**, principio utile perché partecipa alla contrazione muscolare e **contribuisce alla regolazione dell'equilibrio dei fluidi**.

Siamo di fronte ad un vero e proprio toccasana per il nostro benessere e le loro proprietà non finiscono qui: magnesio e potassio sono molto utili anche per combattere la stanchezza primaverile, in quanto i loro principi attivi permettono al nostro organismo di riattivarsi e di combattere la sensazione di spossatezza tipica di questa prima parte di stagione.

## PRODOTTO CONSIGLIATO Isoval MgK



**Prezzo: 16 euro**  
56 compresse

Magnesio e potassio si trovano in diversi alimenti ma non sempre è possibile raggiungere il fabbisogno giornaliero di uno di questi nutrienti dal cibo.

Basti pensare che il livello di assunzione consigliato di magnesio per la popolazione adulta è di 240 mg/al giorno e un piatto di lenticchie ne contiene solo 83.

Per questo motivo è importante incrementare le proprie assunzioni con alcuni integratori come **Isoval MgK, il prodotto Isoval in compressa Orolitica®, pensato per reidratarti e fornirti maggior energia e concentrazione.**

## Depurati dall'inverno

Negli ultimi anni si sente sempre più spesso parlare di **"detox"**, ovvero detossificazione:

dall'inquinamento, dalla tecnologia, dalla società. Eliminare le tossine da corpo e mente e dal nostro organismo è diventata ormai una necessità degli anni '20 del XXI secolo, periodo storico dove siamo continuamente sopraffatti da uno stile di vita frenetico.

**Depurarci non è importante solo quando ci sentiamo sovraccaricati o appesantiti, ma anche e soprattutto nei momenti critici del cambio, quando un corpo privo di tossine è l'ideale per riscoprire vitalità ed energia.** Il nostro organismo

tende in generale ad accumulare scorie: prevalentemente ammassa prodotti di scarto dei processi metabolici, ma si libera difficilmente anche da ciò che l'inquinamento deposita sulla nostra pelle e nel nostro organismo.

Liberarci da tutto ciò è importante per mantenere un organismo sano e ben funzionante. **Come depurare dunque il nostro organismo?**

### •Con l'alimentazione:

una dieta detossificante e depurativa si pone l'obiettivo di sgonfiare ed alleggerire il nostro corpo. Assumi centrifugati di frutta e verdura, erbe, cicoria e radicchio che aiutano il fegato nel processo di depurazione.

No invece a cibi che potrebbero causare stati infiammatori come insaccati o dolci elaborati.

•**Staccando il telefono:** depurarsi non è importante solo per il nostro corpo, ma anche per la nostra mente. Staccare il telefono significa staccare da tutte le preoccupazioni che la vita quotidiano ci fornisce.

## PRODOTTO CONSIGLIATO Equilibrium 8



**Prezzo: 26 euro**  
50 ml

Se cerchi un'azione depurativa sul tuo organismo, non c'è niente di meglio che la combinazione di tè Matcha e clorofilla. Il primo infuso giapponese celebre in tutto il mondo per la sua azione detox su corpo e mente, riduce l'eccesso di radicali liberi, migliora le funzioni cerebrali e protegge fegato e cuore.

Il secondo, pigmento vegetale, è famoso per le sue proprietà detossificanti e per la sua azione antiossidante.

**Dove puoi trovarli insieme?**  
**Su Equilibrium 8, l'integratore in gocce della linea InVitam a base di sali minerali, tè Matcha e clorofilla** che favorisce la depurazione del nostro corpo, eliminando tutte quelle sostanze di scarto accumulate dal nostro organismo con inquinamento e cibi industriali.